

Саратовский Национальный Исследовательский
Государственный Университет

им.Н.Г. Чернышевского

Ю.Т. Антоничева

**Значение физических упражнений и методика проведения их на учебных
занятиях по физической культуре**

Учебно-методическое пособие

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Антоничева Ю.Т.- доцент кафедры физического воспитания и спорта

В данном пособии излагаются теоретические и учебно-методические основы преподавания современной физической культуры в высших учебных заведениях, которые предполагают учёт эффекта оптимизации физического состояния человека, достигаемого, во многих случаях, благодаря правильному подбору физических упражнений. Необходимость издания такого пособия вызвана тем, что к раскрытию сложившейся проблематики подойти не только с теоретических позиций, но и к показу наиболее характерных путей их использования в практической деятельности.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей физической культуры высших учебных заведений.

Рецензент: к.п.н., профессор Чинилов В.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие основы физической культуры.....	4
2. Виды физической культуры.....	6
3. Задачи совершенствования физических упражнений.....	9
4. основополагающие требования к выполнению физических упражнений.....	11
5. Классификация физических упражнений.....	16
6. Методы физического воспитания.....	22
7. Организация занятий физическими упражнениями.....	30
8. Основы обучения физическим упражнениям.....	33
9. Освоение знаний в обучении физическим упражнениям.....	40
10. Освоение техники физических упражнений.....	42
11. Методы определения итогов обучения.....	47
12. Список литературы.....	49

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Каждый конкретный этап развития человечества характеризуется определенным уровнем его культуры. Неизменным свойством которой является то, что она отражает объективные условия существования людей, меру тех усилий, которые были приложены для изменения и совершенствования этих условий, продуктивность человеческой жизнедеятельности, ее разносторонность, подчиненность главным требованиям общества и многое другое. Иными словами, культура – это весьма сложное социальное образование, отличающееся удивительной многоплановостью и в тоже время органической спаянностью со всем многообразием сфер человеческого существования.

Одна из важных частей культуры – культура физическая, в основе своей связанная с развитием и лучшим использованием телесных сил человека в разных жизненных условиях.

В течение длительного времени определение физической культуры давалось по аналогии с определением культуры вообще. При этом подчеркивалось, что она представляет собой часть общей культуры.

Физическая культура – это совокупность материальных и духовных ценностей, специально создаваемых в обществе в связи с необходимостью подготовки человека к жизни, к определенной общественной деятельности, для укрепления его здоровья и всестороннего развития физических способностей.

Под материальными ценностями подразумеваются спортивные сооружения, оборудование, инвентарь. Духовные ценности включают, прежде всего, научные знания о роли и месте физической культуры в жизни общества.

Учитывая органическую связь подобного определения физической культуры с общей культурой, а также охват ими достаточного многообразия факторов и показателей ее функционирования, указанное понятие не утратило своего значения. Однако к настоящему времени, оно стало недостаточно точным, слабо отражающим специфическое содержание.

Поэтому в научной и учебной литературе стало получать распространение такое определение: физическая культура, как часть культуры общества, включает все ценное, что создано, создается и функционирует в обществе в качестве специфических факторов физической подготовки человека к определенной деятельности, оптимизации его физического состояния и направленного развития на этой основе человеческих способностей.

Жалкое заблуждение — воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно направляться другое!

Жан-Жак Руссо

2.ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Современная физическая культура в той или иной форме проникает во все сферы человеческой жизнедеятельности. С учетом места и значения можно выделить ведущие ее виды. Сделаем оговорку, что в связи с взаимопроникновением данных сфер, указанные виды находятся в теснейших переплетениях, те или иные их элементы проникают в смежные виды физической культуры.

Базовая физическая культура

Ее назначение заключается в обеспечении широкого физического образования и общей физической подготовленности, необходимой каждому человеку в качестве базы для углубленного совершенствования. Она вооружает занимающихся достаточным двигательным опытом и функциональными возможностями в любой из сфер жизнедеятельности.

«Школьная» физическая культура

Это начальная разновидность базовой культуры, являющаяся, прежде всего учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Пролонгирующая физическая культура

Иначе ее можно назвать физической культурой, продлевающей срок действия имеющихся функциональных возможностей. Ей занимаются, в основном, после школы, для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности взрослого населения, упрочнения этой подготовленности и отдаления возрастной инволюции организма (старения).

Физическая культура в виде начального спорта

В данном случае, имеются ввиду занятия спортом для общей физической подготовки различных контингентов населения.

Физическая культура в спорте высших достижений

Этот вид отражает специфические черты спорта, как разностороннего общественного явления. В нем проявляются максимальные физические возможности человека. В связи с очень высокими требованиями к человеку, спорт высших достижений предусматривает использование определенных ограничений для тех, кто должен участвовать в соревновательной деятельности и специальной подготовке к ней.

Непосредственно-прикладная физическая культура

Данный вид направлен на приобретение физической подготовленности, необходимой в разных видах трудовой и военной деятельности. Особенность его заключается в том, что он в значительной мере включается в сферу профессиональной или военно-служебной деятельности.

Естественно, что непосредственно-прикладная физическая культура самым тесным образом связана с базовой физической культурой, опирается на

нее, как на обязательный фундамент, некоторые элементы которой зачастую входят в содержание прикладной физической культуры.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

К ней относится лечебная физическая культура и некоторые другие разновидности физической культуры, имеющие оздоровительную направленность. Данный вид обеспечивает, например, восстановление функциональных возможностей организма, травм или хронического переутомления, приучение занимающихся к оптимальному двигательному режиму и отдыху. В условиях спорта он органически вплетается в систему тренировки и служит восстановлению возможностей спортсмена после экстремальных тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Фоновая» физическая культура

Она объединяет так называемую гигиеническую физическую культуру, включаемую в рамки повседневного быта, и физкультурные рекреации, представленные в режиме расширенного отдыха и обеспечивающие оптимизацию текущего состояния организма, формирование благоприятного фона для основной жизнедеятельности. Её влияние на текущие возможности и настроение человека является весьма существенным. В совокупности с другими видами физической культуры он гарантирует постоянное сохранение здоровья и общей работоспособности. Ценно и то, что фоновая физическая культура представляет собой неотъемлемую часть повседневного здорового образа жизни человека.

Кроме названных, существует серия и других видов физической культуры, которые можно назвать смежными. Так рождается «театрализованная физическая культура» (парады, показательные выступления), физкультурная архитектура и т.д.

Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения.

Ян Коменский

3. ЗАДАЧИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

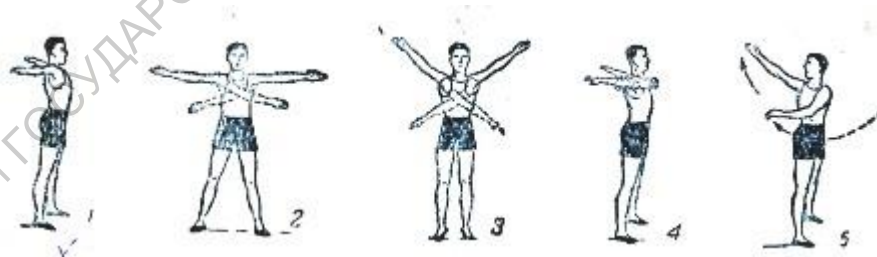
Как улучшить процесс физического совершенствования? В этом плане особая роль должна принадлежать самим занимающимся, именно их возможностям осваивать физическую культуру, участвовать в обучении и воспитании.

1. Приучение к систематическим занятиям физическими упражнениями

Формирование тех или иных мотивов, побуждающих к совершенствованию своих физических сил и способностей, получение удовлетворения от процесса освоения предлагаемых заданий, намного повышают организованность и дисциплинированность занимающихся, улучшают морально-психическое состояние, возможность своей заинтересованностью увлекать других. Особое место эта задача имеет, как правило, на начальных этапах подготовки.

2. Воспитание пропагандистов физической культуры и спорта

Из лиц, имеющих богатый личный опыт занятий физическими упражнениями, достаточный общий кругозор и известный уровень специальных знаний, можно подготовить пропагандистов, которые могли бы разъяснять значение физической культуры, основы методики самостоятельных занятий. Нередко, с такой работой хорошо справляются известные участники международных состязаний, мастера спорта. Следовательно, чем выше уровень подготовленности занимающихся, тем большую заботу следует проявлять об освоении ими знаний и навыков пропагандистской деятельности.



Физическому воспитанию должно уделяться столько же внимания, сколько и умственному.

Махатма Ганди

4. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физическое упражнение – это двигательное действие, применяемое в соответствии с закономерностями физической культуры. В настоящее время таких действий множество. Все они проявляются на основе механических, морфологических, физиологических и иных механизмов, все связаны с двигательной активностью.

Некоторые из упражнений возникли в глубокой древности, были вызваны к жизни самими условиями существования человека того периода.

Возникнув из трудовой деятельности, физические упражнения, не утратили с ней глубокой внутренней связи, они приобрели ряд специфических черт:

- влияние физических упражнений на организм является специально запланированным,
- физические упражнения организуются таким образом, чтобы они оказывали только положительное влияние на развитие человека,
- физические упражнения подбираются с таким расчётом, чтобы обеспечить воздействие на самые разные части тела и его функциональные возможности,
- физические упражнения могут формировать разнообразные двигательные навыки.

Для повышения интенсивности избранных физических упражнений разработаны специальные методы и приемы регулирования нагрузки, способы

организации движений, определены закономерности восстановления затраченной энергии в ходе самих занятий.

Несмотря на принципиальное отличие физических упражнений от трудовой деятельности, в отдельных случаях они могут и совпадать. Самые разные стороны социальной жизни, человеческой занятости, условия существования так или иначе воздействуют на физические упражнения, заставляя изменять их характер, конкретизировать направленность практического использования. В основе своей, неизменной остается лишь сущность, заключающаяся в преобразовании человеческих возможностей, их умножения и дальнейшем совершенствовании. Для повышения интенсивности данного процесса предусматривается безусловное выполнение основополагающих педагогических требований.

Первое из них заключается в учете конкретных особенностей занимающихся, т.е. их возраста, пола, подготовленности. Иначе говоря, во всех физкультурных стараниях на первом месте должен быть человек, его возможности, заботы, перспективы.

Вторым общепедагогическим требованием выступает учет условий, в которых выполняются упражнения. В соответствии с этим обязательному учету подлежит правильный выбор места занятий, температуру, освещенности и т.д.

Третье требование предусматривает определение взаимодействия общих и специальных физических упражнений, особенности их сочетания с естественными силами природы.

Четвертое требование обязывает иметь в виду не только текущее, но и отдаленное по времени влияние упражнений на занимающегося.

Даже перечисленный минимум общепедагогических требований говорит о том, что применение физических упражнений должно опираться на разносторонние знания, специальные навыки, учитывать многочисленные факторы, влияющие на занимающихся.

Отличаясь от трудовых, военных и бытовых двигательных действий, физические упражнения имеют и другие принципиальные особенности,

связанные со своеобразной осознанностью. Основы таких особенностей заложены в произвольном характере движений.

Произвольные движения:

1. Приобретаются в процессе индивидуальной жизни, заучиваются.
2. Проявляются на основе функционирования условно-рефлекторных связей.
3. Основные параметры – начало, величина, степень напряжения, время окончания и др. устанавливаются сознательно.
4. Производятся при активном участии волевых качеств личности.
5. Могут выражать чувства и переживания занимающихся.

Исключительное педагогическое преимущество произвольных движений определяет их ведущую роль в процессе обучения занимающихся физической культурой. Они оказывают интенсивное влияние на развитие двигательных свойств и качеств, позволяют освоить самые разнообразные двигательные навыки и умения, только ими можно строго избирательно воздействовать на многочисленные звенья тела, конкретные вегетативные функции, только с их помощью можно изменить состояние организма и психики, в разное время суток, в разных климатических условиях. Даже в условиях космического полета физические упражнения занимают существенное место в жизни космонавта.

Разработка путей эффективного использования физических упражнений должна строиться на учете объективного его содержания и многообразия формы. Известно, что содержание и форма находятся в органической взаимосвязи и взаимообусловленности.

Под общим содержанием физического упражнения чаще всего понимают многообразие процессов, протекающих в организме человека при его выполнении. К содержанию, в этом плане относят психические процессы в виде ощущений. Во время упражнения протекают и физиологические процессы, заключающиеся в формировании новых условнорефлекторных

связей, сокращения и расслаблении мышц, обмене веществ, деятельности анализаторов, вегетативных органов.

Физическое упражнение отражает мысли, чувство и волю человека, определяющие его направленность и характер. Сложность техники упражнений и богатство ее возможностей может стать важным инструментом повышения эффективности обучения. Условием данного процесса является достаточно четкое знание указанных понятий. Под техникой физических упражнений принято понимать рациональный способ решения двигательной задачи. Любое отклонение от такого способа искажает технику, приводит к снижению результативности производимых движений.

Эталонная техника

Это тот научно-обоснованный вариант, который характеризует лучшие ее параметры, служит своеобразным образцом для подражания, которым обычно руководствуются в общей системе знаний.

Индивидуальная техника

Это такой вариант выполнения движений, который достаточно полно учитывает своеобразие конкретного занимающегося, роста-весовые показатели, специфические функциональные возможности, склонности к особому стилю движений.

Совершенная техника

Учитывают не только личные особенности, но и специфику функций занимающегося в контактах с другими членами команды, возможные особенности предстоящих соревнований.

Основа техники

Динамическая и кинематическая структура упражнения, позволяющая решить двигательную задачу избранным способом: а) **динамическая сторона техники** – представлена использованием в процессе упражнения ряда внутренних и внешних сил, эти силы служат материальной основой, причиной движения; б) **кинематическая сторона техники** – характеризует упражнение в пространственном и временном отношениях. Она создает картину движения, отражает качественное своеобразие зримой работы двигательного аппарата.

Основное звено техники

Наиболее важный элемент упражнения. Этот элемент очень часто выполняется с силой, за относительно короткий промежуток времени, в нем занимающийся демонстрирует наибольшую мощность.

Элементы техники

Крупные взаимосвязанные части упражнений, отличающиеся друг от друга ярко выраженными биомеханическими особенностями. В своей совокупности элементы составляют основу техники.

Детали техники

Мелкие второстепенные особенности упражнения, не нарушающие его основу, детали отражают своеобразие движения.

Изложенные выше технические понятия и важнейшие требования к правильному истолкованию их места и значения в педагогическом процессе составляют тот фундамент, на который следует опираться в обучении физическим упражнениям.

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения.

Ушинский К. Д.

5. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Бесконечное многообразие физических упражнений затрудняет их теоретическое обоснование и использование в практике. Для преодоления подобных трудностей физические упражнения классифицируются, подразделяются на классы с учетом специфики влияния на занимающихся, с учетом специфики их содержания и формы. В соответствие со сложившимися традициями каждый класс упражнений принято считать их группой. В этом плане, говорят о группе упражнений на мышцы ног или рук, на быстроту реакции или силу, на исправление сколиоза и т.д.

Они подразделяются на четыре группы с учетом основного направления физического развития. К первой группе – относятся простые упражнения, приучающие сознательно разъединять движения и знакомить с их значением в разной работе. Вторая группа включает в себя сложные упражнения, приучающие занимающихся к настойчивой продолжительной деятельности. Третья группа – предусматривает освоение пространственных и временных отношений в двигательной деятельности. Четвертая группа – включает систематические упражнения в виде сложных действий, обеспечивающих подготовку ко всякой работе.

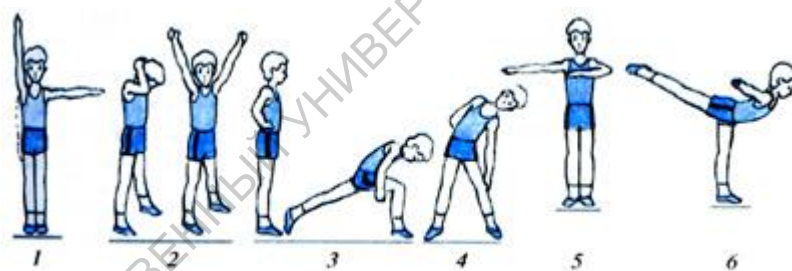
Ведущее значение занимают четыре классификации физических упражнений.

1. Классификация упражнений по месту их воздействия на организм

Человеческий организм включает в себя много звеньев, каждое из которых должно получать соответствующую физическую нагрузку, развиваться и совершенствоваться.

В этой классификации упражнения подразделяются на такие группы:

1. На мышцы рук;
2. На мышцы шеи;
3. На мышцы плечевого пояса;
4. На мышцы спины;
5. На мышцы живота;
6. На косые мышцы туловища;
7. На мышцы ног;
8. Комплексное воздействие на мышцы ряда звеньев тела.



При кажущейся простоте той идеи, которая заложена в данной классификации, она ко многому обязывает преподавателя и занимающегося.

2. Классификация упражнений по воздействию на физические качества

Реализация любой двигательной задачи осуществляется путем использования имеющихся физических возможностей организма. Такие возможности, в обобщенном виде проявляются в соответствующих физических

качествах. Как известно, основными физическими качествами считаются: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

На начальных этапах занятий физической культурой многие упражнения оказывают комплексное влияние на их развитие. Однако, по мере повышения физической подготовленности занимающихся влияние упражнений становится более избирательным. Отсюда вытекает необходимость классификации упражнений с учетом преимущественного влияния на то или иное качество.

Группа упражнений на силу способствует преодолению сопротивления с помощью мышечных усилий; группа упражнений на быстроту – выполнению движений и реагированию на разные сигналы за кратчайший промежуток времени; группа упражнений на выносливость – длительным физическим напряжениям без снижения их эффективности; группа упражнений на ловкость- проявлению высокой координации движений и их приспособлению к меняющимся условиям деятельности; группа упражнений на гибкость – к выполнению двигательных действий с заданной, нередко максимальной амплитудой.

4.Классификация упражнений по прикладной ценности

Все физические упражнения, применяемые на занятиях физической культурой, в той или иной степени имеют прикладное значение, в конечном счёте, готовят к практической деятельности в соответствии с требованиями труда. Тут можно говорить и о развитии функциональных возможностей, и расширении двигательного опыта. Вместе с тем, прикладная ценность их имеет принципиальные отличия.

Одни из них повышают эффективность практической деятельности через мобилизацию, главным образом, морфофункциональных возможностей, другие опираются на эти возможности и на использование освоенной техники двигательных действий. Это служит основанием для подразделения физических упражнений на две большие группы:

имеющие прикладное значение,
не имеющие прикладного значения.

К первой группе упражнений относятся, прежде всего, естественные виды движений в виде ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, ползания, лазания, переноски тяжестей и т.д. Содержание второй группы иное, в нее входят многие гимнастические упражнения, акробатика, элементы футбола, фигурное катание и др. Принципиальное отличие их заключается в том, что техника первой группы упражнений с частичными изменениями или без них может использоваться в трудовой, бытовой, военной практике. Техника же второй группы упражнений за редким исключением в этих условиях не применяется.

5.Классификация упражнений по влиянию на спортивную подготовленность

Соревновательная деятельность занимающихся физической культурой предполагает реализацию особого содержания, включающего в себя: общую физическую, специальную физическую, техническую подготовленность. С учетом этого многообразие физических упражнений подразделяется в этой области на четыре группы:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Специально-подготовительные упражнения;
3. Подводящие упражнения;
4. Соревновательные упражнения.

Остановимся на каждой из групп в отдельности.

Общеразвивающие упражнения применяются для решения задач общей физической подготовки. Они должны способствовать укреплению здоровья, развитию всего многообразия звеньев тела, воспитанию физических качеств, формированию разнообразных навыков. Арсенал этих упражнений исключительно широк.

Специально-подготовительные упражнения используются преимущественно для решения задач специальной физической подготовки. Она предусматривает развитие, прежде всего тех звеньев тела, которые выполняют в данном виде спорта специфическую нагрузку, воспитание соответствующих качеств. Специально-подготовительные упражнения разрабатываются с учетом многообразия спортивно-технических приемов.

Подводящие упражнения применяется для постепенного подведения занимающихся к качественному выполнению основных технических приемов соответствующего вида спорта. Эти упражнения должны отвечать двум требованиям:

1. Иметь биомеханическую схожесть с основным техническим приемом;
2. Отличаться функциональной схожестью с ним.

Обычно приходится прибегать к помощи самых разнообразных подводящих упражнений.

Соревновательные упражнения представляют собой технические приемы соответствующего вида спорта, их главное назначение заключается в обеспечении технической подготовки занимающихся. Естественно, что такие упражнения должны осваиваться по специально продуманной системе, с учетом взаимодействия технических приемов и их комплексирования в условиях практической соревновательной деятельности, опираться на знание закономерностей переноса и совершенствования двигательных навыков.

Рациональное соотношение разных упражнений обеспечивает методическую грамотность и эффективность занятий, позволяет в каждом конкретном случае создать продуманную методическую схему.

Обобщая сказанное о классификациях физических упражнений, подчеркнем еще раз: их использование и дальнейшее совершенствование

является необходимым условием повышения эффективности учебного процесса.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться.

Жан-Жак Руссо

6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В основе физического развития лежит способность организма восстанавливать затраченные энергетические запасы. Использование данной способности в условиях педагогического процесса приводит к неуклонному и планомерному повышению общей и специальной работоспособности занимающихся, в основе которой лежат биохимические, морфологические и функциональные изменения организма. Ведущая роль здесь принадлежит совершенствованию функций центральной нервной системы, ее свойству формировать двигательные стереотипы и таким образом, как бы, прокладывать путь для быстрого и эффективного выполнения самых разнотипных физических упражнений. Восстановление затраченной энергии протекает во время отдыха.

Физическая нагрузка отражает степень влияния физических упражнений на организм. На занятиях она определяется по частоте дыхания, по количеству сердечных сокращений, по эмоциональному состоянию занимающихся, по внешним их признакам, по легкости и точности выполнения движений.

Чтобы оперативно и достаточно точно определить величину нагрузки часто рекомендуется использовать пальпаторный подсчет пульса. Считается, 130 ударов сердца у спортсменов – это 30-40 процентов работоспособности, 150 ударов – 60 процентов, 160 ударов – 80 процентов, 180 ударов – 100 процентов работоспособности.

Нагрузка устанавливается не только с учетом возможностей организма, но и характера выполняемых упражнений, которые по своей интенсивности подразделяются на максимальные, субмаксимальные, большие и умеренные. Для регулирования физической нагрузки используются два основных способа. Первый заключается в изменении объема, второй – в изменении интенсивности выполняемой работы.

Под объемом в данном случае подразумевается длительность выполнения упражнения, суммарное количество работы, произведенной в течение определенного отрезка времени, величина дистанций.

Интенсивность отражает степень концентрированности работы, силу ее воздействия на организм, которая определяется скоростью, движением, весом отягощений и т.д.

Отдых от физической нагрузки определяется деятельностью выделенного на это времени. Отдых бывает пассивным и активным. Первый заключается в отсутствии двигательной деятельности, второй представляет собой переключение на другой вид деятельности, который существенно отличается как по структуре, так и по нагрузке.

В практике используются оба его вида. Мера восстановления затраченных в работе сил может быть различной. На этой основе в ходе конкретного занятия принято выделять три основных типа отдыха:

1. Полный или ординарный;
2. Жесткий или субинтервальный;
3. Экстремальный или суперинтервальный.

Полным считается отдых, являющийся достаточно длительным, обеспечивающий восстановление всей затраченной энергии.

Жесткий интервал отдыха характеризуется тем, что, благодаря ему следующая нагрузка осуществляется при неполном восстановлении затраченных сил. Отличительным признаком экстремального отдыха является

то, что он позволяет выполнять нагрузку на фоне повышенной работоспособности.

Методы строго регламентированного упражнения

Целеустремленная работа по совершенствованию физической подготовленности занимающихся предусматривает использование строго направленных воздействий на них. Отсюда и появилась система регламентирующих факторов, охватывающих собой тип используемых двигательных действий, их объем, интенсивность, вид и тип отдыха, динамику их различных сочетаний. В результате таких усилий возникла общая классификация методов физического воспитания:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный метод.

Методы строго регламентированного упражнения можно насчитать десятки, но по значимости можно выделить следующие:

1. Методы стандартного упражнения;
2. Методы переменного упражнения;
3. Методы комплексного упражнения.

Методы стандартного упражнения

В качестве существенной особенности этих методов выступает неизменность выполняемой нагрузки. Она достигается постоянством самих упражнений, стабильностью их количественных и качественных параметров. Иначе говоря, при этом методе стандартизированными являются: структура движений, объем и интенсивность производимой работы.

Наиболее характерными методами стандартного упражнения считаются: равномерный, метод постепенного втягивания, стандартно-поточный.

Достоинства этих методов состоит в том, что они позволяют решить ряд вопросов:

- улучшить согласованность проявления ряда функций организма;
- устанавливать динамическое равновесие между потребностью в кислороде и его поглощением;
- выполнять работу без особого напряжения внутренних органов и систем;
- легко дозировать и повышать нагрузку;
- закреплять формируемые навыки.

С учетом перечисленных достоинств метод используется главным образом для воспитания общей и специальной выносливости.

Одним из методов стандартного упражнения является повторный. Характерной его особенностью является то, что нагрузка воспроизводится через заранее установленные интервалы отдыха.

Достоинства метода:

- чередование работы и отдыха позволяют сохранять работоспособность относительно долго;
- создает условия для неуклонного повышения объема работы;
- готовит к значительным физическим и психологическим напряжениям.

Метод применяется для развития физических качеств.

Таким образом, методы стандартного упражнения включают в себя равномерный метод, метод постепенного втягивания, стандартно-поточный и повторный метод.

Методы переменного упражнения

Специфика этих методов заключена в преднамеренном изменении воздействий упражнения на организм, исходя из чего, меняются самые различные параметры задания: скорость, способ движения, длительность

отдыха, количество движений и т.д. Подобная изменчивость обеспечивает вариативность формируемых навыков.

Типичным представителем этой группы методов является переменный. Суть его состоит в том, что задания выполняются с меняющейся интенсивностью. Для развития силы, быстроты, ловкости применяются такие разновидности переменного метода, как метод прогрессирующего и метод нисходящего упражнения.

Достоинства метода:

- достижение больших суммарных объемов нагрузки;
- избирательное совершенствование различных двигательных качеств;
- формирование вариативных двигательных навыков;
- подготовка к умелому изменению техники ведения спортивной борьбы;
- повышение работоспособности и понижение утомляемости.

Таким образом, к основным методам переменного упражнения, можно отнести переменный метод, метод прогрессирующего и метод нисходящего упражнения.

Методы комплексного упражнения

Основная их черта – объединение в комплексе различных движений как из одного, так отчасти и из ряда видов спорта. Такая комплексность обеспечивает разностороннее воздействие на организм, развивает физические качества в их органическом единстве.

К методам комплексных движений относится круговой метод. Он предусматривает выполнение комплекса общеразвивающих, специально-подготовительных и основных упражнений. Для каждого из 6 – 12 упражнений отводится специальная станция. На ней занимающийся выполняет несколько раз заданное движение и без остановки переходит к другой станции «по кругу».

Достоинства метода:

- разностороннее развитие ряда физических качеств;

- комплексное использование двигательных навыков;
- возможность выполнить большой объем работы;
- развитие способностей к самостоятельному осуществлению контроля за ростом своей подготовленности.

Игровой метод имеет богатую историю своего практического применения. Он строится на умении использовать характерные черты игры для последовательного и разностороннего развития занимающихся.

Игра признана одним из важнейших средств обучения и воспитания. Участники игры получают удовольствие от самого выполнения движений, от проявления в них самых различных черт и качеств личности. Сопротивление друг другу, стремление использовать свои физические и волевые качества, может привести к проявлению реакций биологического порядка. Во избежание этого применяются специально-игровые правила. Суть их состоит в том, чтобы, мобилизуя проявление физических и творческих возможностей, играющие не допускали нарушений тех педагогических требований, которые обуславливают образовательное воздействие игры.

Все это намного повышает возможности игры как метода педагогического воздействия. О большом количестве таких возможностей можно судить и по общей классификации игр (имитационные, подвижные, спортивные).

Достоинства метода:

- комплексное развитие физических качеств;
- одновременное совершенствование целого круга двигательных навыков;
- эффективное воспитание нравственных качеств и, в частности, выполнение требований спортивной этики;
- повышение эмоционального состояния;
- формирование инициативности, смелости, настойчивости, творческого отношения к заданию.

Все это говорит о том, что игровой метод может оказать существенную помощь в закреплении уже имеющегося двигательного опыта.

Соревновательный метод обеспечивает мощное воздействие на занимающихся. Его особенности определяются характерными чертами состязания.

Методические особенности соревнования:

1. Стремление добиться победы над соперником, показать максимально возможный результат.
2. Мобилизация самых разнообразных психологических и физических возможностей.
3. Необходимость установки на характер результата.
4. Побуждение занимающихся к использованию наиболее выгодных способов выполнения движений.

Разновидности метода:

1. Учебное соревнование. Применяется для проверки качества решения конкретной задачи: освоение технических правил, овладение тактическими действиями, закрепление знаний по правилам соревнований и т.д.
2. Контрольное соревнование. Используется в целях определения степени готовности к основным соревнованиям.
3. Основное соревнование. Видов много: первенства, отборочные, классификационные и т.д. Существенная черта основных соревнований – подведение итогов всей учебной работы, совершенствование спортивного мастерства и выработка установки на способы его дальнейшего повышения.

Достоинства метода:

- максимальное проявление соответствующих функциональных возможностей организма;
- большая сила эмоционального воздействия;
- эффективность воспитания волевых и моральных качеств;

- определение показателей всей проделанной работы.

Как видим, соревновательный метод позволяет решать широкий круг педагогических задач, располагает своими характерными особенностями, имеет ряд разновидностей.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Организация занятий подразделяется на две большие группы:

1. моменты внешней организации;
2. моменты внутренней организации.

Внешняя организация занятий часто выглядит достаточно устоявшейся.

Выделяют следующие организационные моменты:

Подготовка занимающихся к восприятию предлагаемой информации может быть связана с прекращением процесса выполнения упражнения, построением группы, удобным их размещением, объяснением новых заданий и требований, показом предстоящих движений. Важно, чтобы занимающиеся в ходе этого момента внимательно слушали, настраивали себя на предстоящую работу.

Распределение занимающихся на подгруппы является традиционным, благодаря чему обеспечивается большая продуктивность занятий. При этом преподаватель стремится к тому, чтобы каждая подгруппа по уровню своей двигательной подготовленности была относительно однородной, заинтересованной в полноценном методическом взаимодействии занимающихся друг с другом, в общем росте показателей всех членов группы.

Налаживание работы внутри каждой группы также создает условия для повышения эффективности обучения. Преподаватель делает общие установки на работу в каждой группе, а далее к их специальной реализации подключается ведущий группы, который определяет последовательность попыток, налаживает необходимую страховку, следит за выполнением очередности, делает замечания по качеству движений.

Соблюдение общеорганизационных требований во всех группах ложится прежде всего на преподавателя. В этой связи, ему приходится, наблюдая за ходом занятий, отдавать общие распоряжения о соблюдении порядка, ориентировать на повышение качества техники изучаемых движений. Уровень организованности занятий – это своеобразный критерий умений педагога управлять учебным процессом в самых разных ситуациях.

Перечисленные организационные моменты являются наиболее типичными. Кроме того, могут возникать и другие, самые разнохарактерные по содержанию и формам внешнего проявления. К таким моментам можно отнести: вовлечение в работу нежелающего выполнять упражнение, смену заданий в связи с нехваткой инвентаря и др.

Внутренняя организация занятия зачастую бывает весьма динамичной, может быть скрытой. Занятие строится с таким расчетом, чтобы обучающийся хорошо уяснил специфику вновь предлагаемого материала, его спортивное значение. Отсюда необходимость особенного взаимодействия с занимающимися, которое позволяет сосредоточить внимание именно на этой стороне работы, сопоставить новое со старым, продумать особенности психологического настроя на задание. При разучивании упражнения вся внутренняя организация работы направляется на уяснение занимающимися ведущих кинематических и динамических особенностей изучаемого упражнения, заставляет занимающегося прилагать свои физические усилия,

интеллект, волю и желание на самые существенные требования конкретного учебно-воспитательного процесса.

Условия повышения организованности занятий

Организация занятий, как и решение других вопросов методики их проведения, осуществляется прежде всего преподавателем. Именно он определяет тип связи и взаимодействия с занимающимися, формы сотрудничества, способы управления вниманием и деятельностью их в целях повышения эффективности учебного процесса. Поэтому первейшим условием повышения организованности занятий является знание преподавателем особенностей того контингента, с которым он проводит свою работу.

Мы, материалисты, — люди светлой жизнерадостности, мы — люди здоровья, и поэтому мы признаем гигантское значение физкультуры.

Луначарский А. В.

8. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Содержание, значение и особенности обучения

Содержание обучения физическим упражнениям является весьма сложным, и охватывает собой влияние на самые разные стороны, свойства и качества личности обучающегося. Здесь имеет место и продумывание заданий, и составление рационального проекта предстоящих движений, и коррекция движений в ходе их выполнения, и подключение волевых способностей занимающихся, и проявление их эмоциональных состояний и анализ самых разных функциональных и психических возможностей, и многое другое. От направленности текущих усилий, прилагаемых преподавателем, преимущественное значение имеют в какой-то мере разные, своеобразные процессы.

При освоении знаний на первый план выходят все те процессы, которые мобилизуют аналитические способности, оживляют воображение, развивают имеющиеся представления, настраивают на преодоление трудностей, создают условия для более правильной оценки выполненных движений и т.п. Таким образом, вооружая, занимающихся необходимой информацией, преподаватель стремится повлиять на широкий круг свойств и качеств занимающегося.

При формировании двигательных навыков занимающийся реализует тот проект двигательных действий, который был у него сформирован при подготовке к выполнению упражнения. Он заставляет мобилизовать необходимые физические особенности и психические возможности, корректировать движения в ходе их выполнения.

Обучение физическим упражнениям, как и обучение любым другим заданиям и требованиям (математическим, музыкальным) подчиняется общедидактическим требованиям и предусматривает соответствующую последовательность в работе, соблюдение установленной ее направленности, применение вспомогательных действий, выделение этапов освоения учебного материала, использование многообразия способов контроля за обучающимися и многое, многое другое.

Вместе с тем освоение образовательных элементов физической культуры имеет свои специфические особенности.

Прежде всего это связано с многообразной постоянно меняющейся двигательной деятельностью, направленной на освоение разнотипных двигательных навыков и умений. Формирование и развитие двигательного опыта строится на неуклонном повышении физических возможностей, оказывает определенное влияние на общую и специальную работоспособность занимающихся, в той или иной форме изменяет их телосложение.

Постоянное влияние на физические возможности занимающихся, их неуклонное изменение и углубление предусматривает использование педагогического контроля в сочетании со врачебным. Роль врачебного контроля состоит в определении отношения занимающихся к той или иной медицинской группе.

В обучении физическим упражнениям, как организованном педагогическом процессе, участвуют две основные личности, - личность преподавателя и личность студента. Конечная цель их одна: добиться того, чтобы студент стал более образованным, разносторонне развитым. Но характер деятельности разный. Преподаватель должен учить, а студент учиться.

Смысл преподавателя заключается в управлении деятельностью студентов и объемлет собой специфику всего многообразия учительских требований, действий.

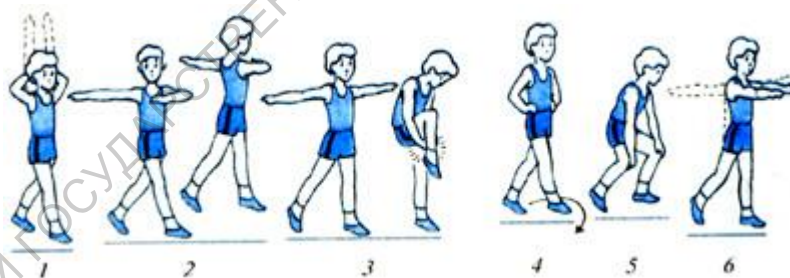
Обучение конкретному упражнению проходит в течение достаточно длительного времени. Иногда оно длится несколько лет. С учетом наиболее

типичных особенностей, свойственных изменениям в разных сериях занятий, весь процесс освоения конкретного упражнения можно подразделить на крупные части, которые принято считать этапами обучения (стадии). К таким стадиям относятся: стадия ознакомления с упражнением, стадия его разучивания и стадия подведения итогов обучения. Остановимся на каждой из них в отдельности.

Стадия ознакомления обычно является относительно короткой. Смысл ее состоит в освоении предварительной информации о структуре, назначении, условиях освоения данного упражнения.

Для реализации смысла решается особая совокупность задач:

1. Создать представление о технике изучаемого упражнения;
2. Ознакомить с учебным, спортивным его значением;
3. Разъяснить условия освоения предлагаемых движений;
4. Ознакомить с особенностями организации работы над упражнением;
5. Дать возможность проверить их готовность к освоению упражнения.



Ведущими средствами решения указанных задач являются:

1. Информация о структуре и содержании изучаемого упражнения;

2. Примеры его использования в условиях учебной, спортивной и жизненной практики;

3. Характеристика условий, в которых будет проходить работа над упражнением;

4. Разбор особенностей организации деятельности занимающихся и преподавателя в ходе упражнения;

5. Выполнение занимающимися пробных попыток, стремление справиться с заданием.

Как видим, особенности данной стадии обучения конкретному упражнению связаны между собой, прежде всего с освоением разнотипных сведений, которые должны передаваться с учетом специального опыта.

Стадия разучивания упражнения чаще всего является достаточно длительной, особенно при работе с массовыми контингентами занимающихся. Смысл ее заключается в освоении рациональных и в то же время достаточно вариативных основ техники изучаемого упражнения. Этот смысл достигается путем решения своих особых учебных задач:

1. Углубить знания о технике изучаемого упражнения, особенно об основном механизме движений, его содержании и особенностях;

2. Разъяснить кинематические и динамические основы выполнения упражнения;

3. Ознакомить с особенностями работы над разными параметрами выполняемых двигательных действий;

4. Добиться многократного выполнения упражнения при стремлении реализовать в каждой попытке неуклонно изменяющиеся установки преподавателя;

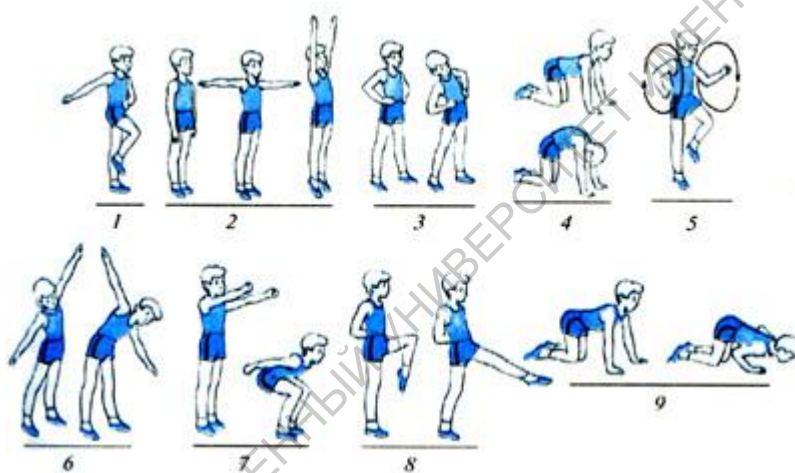
5. Побуждать занимающихся к повышению активности.

Для решения указанных задач используются особые средства педагогического воздействия на занимающихся:

1. информация о разных сторонах изучаемого упражнения;

2. выполнение элементов и соединений, входящих в упражнение;
3. планомерное использование соответствующих специально-подготовительных и подводящих упражнений;
4. пробные попытки выполнять упражнение в относительных различных условиях;
5. выполнение установок по повышению активности обучающихся в самостоятельном анализе, оценке и корректировке движений.

Перечисленные средства предполагают использование соответствующих форм словесного метода, метода показа, методов практического выполнения упражнения и методов предупреждения и исправления ошибок в технике изучаемых движений.



Стадия совершенствования упражнений может длиться самый разный отрезок времени. Всё зависит от цели и задач обучения, условий проведения учебного процесса, уровня подготовленности занимающихся.

Смысл стадии совершенствования заключается в освоении совершенной техники изучаемого упражнения, в формировании стойкого и вариативного навыка, перерастающего в сложное умение. На этой стадии решаются задачи:

- добиться углубления знаний о технике изучаемого упражнения, особенно о его деталях;

- разъяснить внутренние механизмы взаимодействия разных деталей, их влияние на общую картину упражнения;

- убедить занимающихся в необходимости использовать разные подходы к совершенствованию каждой из частных сторон выполняемых движений;

- обеспечить многократное повторение упражнения при стремлении выполнить указания преподавателя о повышении качества всего многообразия частных сторон выполняемых движений;

- добиться должной активности занимающихся в деле самообучения;

- побуждать обучающихся к использованию освоенных движений в разных условиях жизненной практики.

С учетом своеобразия перечисленных задач используют особые средства педагогического воздействия:

- информация о частных сторонах изучаемых движений, их значении, взаимном влиянии, о тех или иных вариантах индивидуальной техники;

- выполнение разных частей упражнения с установкой на повышения качества частных его сторон, тех или иных деталей;

- систематическое использование специальных подобранных подготовительных и подводящих упражнений;

- выполнение всего упражнения с соблюдением индивидуального стиля его движений в различных условиях;

- обязательное участие занимающихся во взаимоконтроле;

- контрольное выполнение упражнения при достаточно жесткой оценке, как общей его картины, так и отдельных параметров, в том числе относительно мелких;

- побуждение занимающихся к самообучению, как в условиях организованного педагогического процесса, так и в собственном свободном времени.

Стадия подведения итогов обучения заключается в определении результатов освоения избранного упражнения. В этом случае, обычно

проводится одно контрольное занятие. Использование разнообразных подходов к определению итогов обучения зависит от значения упражнения в дальнейшем совершенствовании занимающегося, своеобразия общепедагогических требований к нему, условий работы.

Знание стадий обучения имеет существенное значение и при разработке документов текущего планирования, учебного процесса, особенно при составлении конспекта очередного занятия.

Вот почему структура освоения конкретного упражнения является основополагающей основой в деле повышения эффективности всего учебного процесса.

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

А. В. Луначарский

9. ОСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Знания являются необходимой предпосылкой осмысленного освоения двигательных навыков и умений, эффективного применения имеющихся физических способностей и иной деятельности.

Любая педагогическая возможность, в том числе и познавательная, плодотворна только в полноценном учебном процессе.

Эффективная деятельность занимающегося, все выполняемые им задания и требования должны находиться под постоянным и квалифицированным руководством преподавателей. В последнее время термин «руководить» все чаще заменяется на термин «управлять». Управление, как профессиональное явление, полнее отражает сущность преподавательской деятельности, чем руководство, повышает требования к выполнению педагогом своих профессиональных функций.

Управление учебным процессом и, в частности, познавательной деятельностью предусматривает сознательную постановку необходимых условий или ограничений, которые приводят к желаемому конечному результату, определенные системы связи, обеспечивающие желаемый характер усилий занимающегося.

Можно выделить ведущие требования к управлению познавательной деятельностью занимающихся:

1. Добиться взаимодействия информационных и двигательных сторон физического упражнения. Это требование логически вытекает из всеобщей связи и взаимообусловленности важнейших сторон педагогического процесса, оно предполагает установления рационального соотношения информационной насыщенности и двигательной активности занимающегося.

2. Обеспечить соответствие передаваемой информации специфике предложенного упражнения. Это требование ориентирует на передачу сведений о таких особенностях изучаемых движений, которые подчеркивают своеобразие его содержания и формы.

3. Опирается на ведущие факторы единства информационных и двигательных сторон упражнения. К числу таких факторов следует отнести: знания о разных параметрах упражнения и путях их возможного изменения, побуждение занимающегося к самостоятельному анализу и оценке изучаемых движений, формирование индивидуального стиля выполнения упражнений. Указанные факторы одинаково важны и для понимания информационных основ рациональной техники движений, и для практики выполнения изучаемых заданий.

4. Пользоваться направленным сопряжением информационных и двигательных сторон упражнения. Данное требование должно обеспечивать неуклонное упрочнение единства указанных сторон. В практике его выполнения предусматривается использование двух основных форм сопряжения: синтетическое – строится на таком изменении представлений об упражнении, которое делает его качественно обновленным, аналитическое – заставляет сосредоточить внимание на избирательном совершенствовании отдельных параметров движений, добиваясь в них соответствующих черт культуры их выполнения (легкости, точности и др.).

Соблюдение требований к управлению познавательной деятельностью занимающихся физической культурой помогает преподавателю решать задачи и вооружения необходимыми знаниями, и формирования соответствующих двигательных навыков и умений.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

А. Моссо

10. ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Обучение физическим упражнениям должно обеспечивать становления и дальнейшее совершенствование техники специально организованных двигательных действий. Решение этой задачи зависит от целого ряда педагогических воздействий, представляющих собой средства, методы, методические приемы, организационные формы. Сразу же будем иметь в виду, что метод по отношению к методическому приему – категория базовая, он во многом определяет направленность, разнообразие и специфику соответствующих приемов.

Метод – путь, способ решения существенной педагогической задачи. Ему свойственна большая емкость внутренних возможностей.

Он должен обеспечивать становление общей картины движений, обеспечивать известную вариативность кинематических и динамических основ упражнения, создавать базу для многогранного совершенствования этих основ в ходе дальнейшего обучения.

Методы разучивания физического упражнения

Внутренняя сложность двигательных действий имеет разнотипное внешнее проявление. В результате мы имеем бесконечное множество упражнений. Одни из них, по своей структуре весьма просты, другие отличаются сложностью. Так возникают два основных метода практического разучивания:

1. Целостного разучивания;
2. Разучивание по частям.

Метод целостного разучивания применяется при следующих обстоятельствах:

- изучаемое двигательное действие трудно разделить на части, не завуалировав при этом их связи с основным действием (прыжок в длину с места);
- для данного уровня подготовленности занимающихся движение является относительно легким, не требующим системы вспомогательных заданий;
- упражнение характеризуется небольшой двигательностью выполнения, предполагает его частую повторяемость без заметных перерывов;
- упражнение не вызывает больших энергозатрат, не требует особой заботы о восстановлении соответствующих ресурсов.

Указанные обстоятельства чаще всего выступают в органическом единстве.

Достоинства метода:

1. Сохраняет логическую основу упражнения. Благодаря этому занимающийся имеет возможность в каждой попытке почувствовать сочетание внутренних и внешних сил движения, подметить совокупность наглядных его параметров, уточнить характер прилагаемых усилий.

2. На этой основе зримее выступают слабые и сильные стороны каждой попытки, устанавливаются пути дальнейшего совершенствования.

3. Целостная картина выполняемого упражнения способствует повышению интереса к занятию.

Единство перечисленных достоинств целостного разучивания упражнения налагает заметный отпечаток на построение процесса его освоения. Подобный отпечаток сказывается на методической схеме обучения, типичными элементами которой будут:

- ознакомление со всем упражнением, позволяющее каждому занимающемуся видеть его стороны, элементы, их взаимосвязи;

- освоение упрощенной основы техники, построенной на снижении требований к двигательным возможностям занимающихся в наиболее трудных фазах упражнения;

- освоение рациональной основы техники, требующей проявления динамической и кинематической сторон упражнения в их наиболее эффективной форме;

- освоение вариативной основы техники.

Таким образом, метод целостного разучивания упражнения, с одной стороны, обуславливается требованиями обучения, с другой, оказывает на них обратное влияние, заставляя преподавателя в какой-то мере изменять отдельные стороны учебного занятия.

Метод разучивания по частям применяется при иных обстоятельствах:

- упражнение легко делится на составные части, каждая из которых отличается известной самостоятельностью.

- изучаемые двигательные действия характеризуются технической сложностью, требуют согласованной работы ряда звеньев тела, в разных плоскостях.

- целое упражнение вызывает значительные затраты времени.

- целое упражнение приводит к большим энергозатратам.

Достоинства метода:

1. Открывает широкие возможности для избирательного освоения частей и сторон упражнения.

2. Создает благоприятные условия для более эффективного использования личных особенностей занимающихся, для формирования индивидуального стиля движения.

3. Позволяет экономить силу и энергию занимающихся.

4. Укорачивает время на каждую очередную попытку и таким образом повышает плотность урока.

5. Расширяет возможности для налаживания среди занимающихся взаимообучения.

Следовательно, разбираемый метод должен строиться на внимательном учете объема заданий, направленных на освоение каждой части упражнения, на соблюдения рациональной последовательности таких заданий. Всё это

приводит к формированию особой методической схемы обучения, типичными элементами которой будут:

- ознакомление со всем упражнением, позволяющее каждому занимающемуся понять внутреннюю логику;
- освоение отдельных элементов упражнения;
- соединение частей в целое упражнение, обеспечивающее освоение рациональной основы техники его;
- освоение вариативной основы техники.

Применение метод целостного разучивания, мы стремимся через ознакомление со всем упражнением добиваться улучшения его общей картины в каждой очередной попытке. При использовании метода разучивания по частям данный элемент методической схемы должен создавать ту идеальную модель упражнения, которая будет в ходе занятий обеспечивать связь предлагаемых движений с относительно отдаленным заданием.

В практике физической культуры изучается удивительное многообразие упражнений. Добиться эффективного их освоения с помощью только двух разнообразных методов часто бывает трудно и нецелесообразно. С учетом особенностей выбранного упражнения, эти методы приходится использовать в методически переработанном единстве. Возникает метод целостно-расчлененного разучивания. По своему содержанию он характеризуется сложным переплетением элементов, свойственных и целостному, и расчлененному освоению упражнений.

Метод целостно-расчлененного разучивания обладает рядом особых возможностей:

- предполагает использование многообразия путей предупреждения и исправления ошибок в технике изучаемых упражнений;
- обеспечивает многостороннее освоение каждого их элемента;
- формирует навык в различных его вариантах.

Методические приемы освоения техники физических упражнений

Методический прием – частный случай использования метода, позволяющий избирательно воздействовать на частные вопросы педагогического процесса. В ходе освоения физического упражнения, может быть применено множество методических приемов. Каждый из приемов призван изменять или уточнять те, или иные стороны движений, повышать эффективность их изучения. Преподаватель физической культуры должен обладать большим запасом методических приемов. Благодаря этому его работа по обучению каждого из упражнений будет приобретать профессиональную насыщенность и дидактическую многогранность, а каждое занятие станет заметно более интересным и продуктивным.

Таким образом, любой конкретный случай освоения техники упражнения побуждает преподавателя к обстоятельному анализу многих методов и приемов, выбору из них наиболее эффективных для данной учебной ситуации и достижению подлинной их методической стройности. Сам процесс освоения техники, при кажущейся простоте, довольно сложен и трудоемок, в нем полностью претворяются в жизнь глубокие знания педагога и об упражнении, и о занимающихся, и о методике учебного процесса.

В жизни живет лучше тот, кто окреп хорошо физически.

Калинин М. И.

11. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИТОГОВ ОБУЧЕНИЯ

Результативность обучения физическим упражнениям определяется с помощью специальных методов, называемых, методами проверки. Как говорит само название, основное их назначение заключается в установлении достигнутых занимающимися показателей роста. Также эти методы позволяют глубоко проанализировать качество многих сторон педагогического процесса:

- осмысленность выполняемых движений;
- понимание многообразия форм использования освоенных двигательных действий в спортивной и жизненной практике;
- наиболее полноценные стороны выполняемого упражнения;
- слабые стороны движений;
- склонность занимающихся к освоению подобного типа движений;
- своеобразие методических подходов к освоению предложенного упражнения данным контингентом студентов;
- эффективность тех или иных специализированных заданий и методических приемов обучения;
- лучшие формы взаимообучения предложенному упражнению;
- важнейшие пути дальнейшего совершенствования и многое другое.

По итогам результатов обучения можно получить многостороннюю информацию и об освоении изучаемого материала, и о методике проведения занятий.

В заключение подчеркнем лишь то положение, что выбор метода проверки результатов обучения, формы его применения, времени использования, динамики методов в педагогическом процессе определяется многими организационно-методическими и специально-теоретическими положениями.

Шаблон в этом может не только не способствовать повышению эффективности учебных занятий, но и препятствовать ему.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безматерных, Л.Э. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья // Физиология человека. 1998. Т.24. №3.
2. Богатырев, В.С. Исследование состояния здоровья студентов // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». М.: РУДН, 2007. С.14-17.
3. Буславская, Л.К. Биоритмы и психофизиологические особенности студентов первокурсников // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». М.: РУДН, 2007. С.21-23.
4. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие // Сиб.Федер.ун-т,- Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
5. Горшков А.Г.,Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие, Кнорус 2013.
6. Двигательная активность и здоровье. Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И.Ульянова-Ленина, 2005.
7. Дорофеева, Н.В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов // Материалы международной Межуниверситетской научно-методической конференции «Организации и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». Ч. 1. М.: МГУ, 2006. С. 210-211.
8. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие. Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2003.
9. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник- М: Гайдарики, 2008.
10. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание // Теория и практика физической культуры, 2004. № 5 С. 44-46.
11. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 15-18.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.

13. В.Е. Смирно, И.А. Кузнецов // Теория и методика физической культуры
Кнорус – 2016.

14. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятия, структура, методы): Монография. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука» - 2013.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО